

あこやかプラス

2026
春号

No.14

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。
かれらは昔から家畜にできないほど警戒
心が強いので、母子の微笑ましいひと時
を、遠くから望遠レンズでそっと撮影さ
せてもらうことにした。背後には、藻類や
プランクトンの色素でピンクに染まる塩
湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア

写真・文 | 高砂淳二



一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER



詳しくはこちらから

岐阜健康管理センター | Q

Anniversary



明るい家庭は健康から。
守り続けますあなたの健康。

岐阜健康管理センターは 開設3周年を迎えました

一般財団法人岐阜健康管理センター 代表理事 山田 彰

平素は、当センターの事業運営に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。この度、当センターは開設3周年を迎えましたので、一言ご挨拶をさせていただきます。

2022年11月の大垣健診プラザ開設、続く2023年3月の美濃加茂本部新築移転から、早いもので3年が経過いたしました。この間、地域の皆様や契約事業所の皆様に支えられ、新たなステージでの歩みを着実に進めることができました。多くの受診者様に当センターをご利用いただき、皆様の健康管理の一助を担えましたことを、職員一同、心より感謝申し上げます。

人生100年時代を迎え、いかに健やかに生きるかという「健康寿命の延伸」は、今や社会全体の共通の願いです。当センターは「予防医学の普及と啓発」を理念に掲げ、AI技術を活用したCTや最新のMRI、3D乳腺エコーABUSなどの高度な検査機器を駆使し、がんをはじめとする病気の早期発見・早期治療に総力を挙げて取り組んでおります。

また、受診前のWeb問診や結果配信といった健診のDX化による利便性の向上、そして美濃加茂本部併設の「すこやかクリニック」による二次検査・治療へのスムーズな連携など、皆様の不安に寄り添い、一貫してサポートできる体制を強化してまいりました。

これからも、時代に即した質の高い健診サービスとホスピタリティの追求に邁進し、皆様に最も信頼される「健康のパートナー」であり続ける所存です。柔らかな光と木の温もりに包まれた癒しの空間にて、皆様をお待ちしております。今後とも、変わらぬご愛顧とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



協会けんぽ 加入者・事業主の皆様へ

協会けんぽの健診が さらに手厚く、新しくなりました!

健診を受けることは、自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。

また、早期に病気を発見できれば、より早く治療につなげることができます。

協会けんぽの健診が変わるこの機会に、しっかりと体をチェックしませんか?

岐阜健康管理センターがお手伝いします。



人間ドック健診に対する補助が始まりました!

35~74歳の被保険者は人間ドック健診に
最高**25,000円**の補助!

健診の
選択肢が
増えるね!



当センターの
人間ドック
33,000円

協会けんぽの補助
25,000円
(最高で)

8,000円で
人間ドックが
受けられます!



検査項目

生活習慣病予防健診に「血液の詳しい検査」「眼圧検査」「医師による健診結果の説明」などを加えた項目。

さらに1

**35歳以上の方に加え20、
25、30歳の方も生活習慣病
予防健診の対象に!**

若い世代に健康と向き
合う機会が広がります!



対象

20歳、25歳、30歳の被保険者
(従来の35歳以上から拡大)

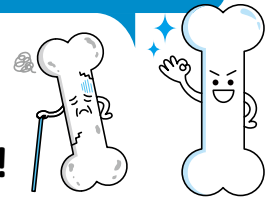
検査項目

生活習慣病予防健診から「胃・大腸
の検査」を省略した項目。

さらに2

**40歳以上の女性に
骨粗しょう症検診を開始!**

自覚症状がない
骨粗しょう症を
早期に発見できます!



対象

40~74歳の偶数年齢の女性被保
険者

検査項目

問診及びかかとなどで骨量(骨密
度)を測定。

美濃加茂本部・大垣健診プラザにて受けられます。

ご予約・お問い合わせは、P5をご覧ください。



労災保険二次健康診断も 岐阜健康管理センターで!

職場の定期健康診断等(労働安全衛生法に基づく一次健康診断)で、脳血管や心臓の病気を引き起こす危険性がある方を対象に、二次健康診断と保健指導を行っています。



労災保険二次健康診断等給付とは?

労働者災害補償保険法により、過労死等の原因となる脳血管・心臓疾患の予防をはかるために施行された制度で、労働災害における業務起因性は問われません。

対象

以下の検査すべてで「異常の所見」がある方

- 肥満度** 腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上 または BMI25以上
- 血圧** 最高血圧140mmHg以上 または 最低血圧90mmHg以上
- 血中脂質** 中性脂肪(空腹時) 150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満 またはLDLコレステロール140mg/dl以上
- 糖代謝** 血糖値(空腹時) 110mg/dl以上 または HbA1c6.0%以上

対象外

- 脳血管・心臓疾患で治療中の方
- 事業主や自営業者などの労災保険特別加入者の方
- 定期健康診断を受診した日から3ヵ月以上経過している方
- 年度内に労災保険二次健康診断を受けた方

対象の方は1年度内に1回、無料で受けられます。積極的にご活用ください。



検査項目

- 血液検査
- 頸動脈エコー検査
- 心エコーまたは負荷心電図検査
- 尿中微量アルブミン検査

保健指導

- 栄養指導
- 運動指導
- 生活指導

※二次健康診断の結果、脳血管・心臓疾患の症状を有していると診断された場合は保健指導は実施されません。

約3万円の
検査費用が

0円

注意事項

- ①対象項目が3項目該当する方は、動脈硬化等や血管系疾患等のハイリスク保有者として産業医等の承認と申請書類への署名が必要です。
- ②労災保険二次健康診断は健康診断に基づく精密検査(二次健診)とは異なります。利用される方は予約時に必ず「労災保険二次健康診断の受診」とお伝えください。
- ③労災保険からの助成は労災保険二次健康診断等給付指定医療機関で受診された場合にのみ適用されます。

事業主の皆様へ

「労災保険二次健康診断」は
個人・会社への負担は
一切なし!

- 受診費用が無料
- 労災申請が不要
- 保険料への影響なし



お問い合わせ

すこやかクリニック

TEL **0574-28-8425**

実施日 ▶ 月・火・水・木・金・土
時間 ▶ 9:00~12:00

[予約受付時間]

月・水・金 ▶ 8:00~12:00、15:30~19:00

火・木・土 ▶ 8:00~12:00

※日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

大垣健診プラザ

TEL **0584-71-9782**

実施日 ▶ 月・火・水・木・金 | 月・火・水
時間 ▶ 8:15 | 13:30

[予約受付時間]

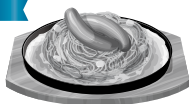
月~金 ▶ 13:00~16:00

※日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

労災保険二次健康診断を受診された方へ

お食事券プレゼント

提携店の中から好きな店を選んでお食事を楽しんでいただけます。



※イラストはイメージです



健診と一緒に
受けられます

美濃加茂本部 大垣健診プラザ

マイシグナル

オプション検査 miSignal

マイシグナル® はがんリスクを調べられる尿検査です

尿中マイクロRNAを測定

2024年にノーベル賞を受賞したマイクロRNA。がん細胞などでは、特定のマイクロRNAの増減がみられることがわかっています。

検査はカンタン！

尿を採るだけ！

※いずれも男女同額

オール・イン・ワン
69,300円(税込)

7がん種セット
59,400円(税込)

ステージ1から早期発見

がんは早期発見・治療が最重要。マイシグナル®の優れた検出性能は、がんリスクの早期発見に適しています。

すい臓を含む 男女計10がん種を検出

がんの中で死亡者数が多いにもかかわらず、最も発見や治療が難しいすい臓がんにも対応。
※乳がん・卵巣がんは女性のみ、前立腺がんは男性のみ

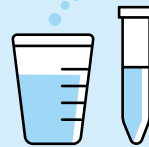
STEP 1

検査申込



STEP 2

問診、採尿、提出



STEP 3

検査結果をお届け



岐阜健康管理センター
美濃加茂本部

MRI・CT完備！

お問合せ
ご予約

0574-25-2982

音声ガイダンス②

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

☎8:30~16:00 ☎8:30~12:00

〒505-0046 岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地

E-mail: minokamo2555@kanri.or.jp

大垣健診プラザ

お問合せ
ご予約

0584-71-9782

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

☎8:30~16:00 ☎8:30~12:00

〒503-0836 岐阜県大垣市大井3丁目21-9

E-mail: ogaki@kanri.or.jp

美濃加茂本部

今年度もレディースデーを開催します



皆様のお越しをお待ちしています

昨年度、好評をいただきました「レディースデー」を今年度も開催いたします！

受診者様は女性限定、婦人科検査は女性医師・技師が対応します。



開催予定日(終日) ★マークはイベント開催予定日

5月21日(木)

9月17日(木)

6月18日(木)

★10月15日(木)

★7月16日(木)

11月19日(木)

8月20日(木)

★12月3日(木)

また、今年も10月18日(日)に日曜健診を美濃加茂本部で開催予定です。詳細は決定次第お知らせします。

生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

今すぐ実践!

肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

〔食生活〕

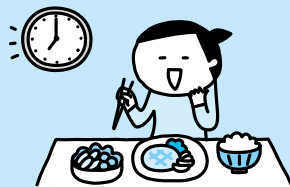
ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。

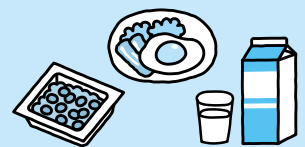


朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵 ●牛乳、ヨーグルト
- 納豆 など



過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

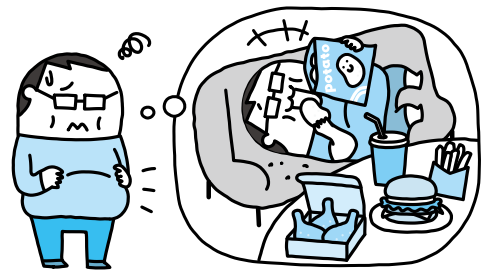


肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



肥満と関連が深い病気

生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症 など



動脈硬化



心筋梗塞・脳卒中

など



がん

- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮体がん
- 肝がん など

骨や関節の障害

- 変形性膝関節症
- 変形性股関節症
- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症 など

睡眠時無呼吸症候群

肥満の原因となる生活習慣は「食生活の乱れ」と「運動不足」

肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

[運動習慣]

1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

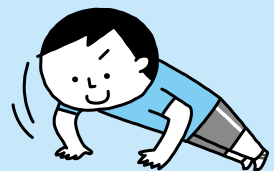
〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング
- 水泳
- サイクリング
- 踏み台昇降 など



〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋
- 背筋
- 腕立て伏せ
- スクワット など



日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。





横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により、
小さな漁村が海防の拠点として発展した。
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

- 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
- 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
- 無料
- <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの横須賀中央駅をめざそう。



Information

アクセス JR横須賀線「横須賀駅」



HPはコチラ
横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

- 無休(整備期間を除く)
- 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
- ※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。

<https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨む旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副会長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 休 無休
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)
※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
休 12月28日～31日
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる。
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。



うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺めが魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩



ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



🍷 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

ひと足延ばして 猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



〈猿島航路〉
🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 休 無休 (欠航を除く)
🎫 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

リスク

生存率

検診

ぜひとも知っておきたい

肺がん

生涯累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

肺がんにかかるリスクは、右表では男性が2位、女性が3位です。肺がんの危険因子のひとつは喫煙であり、喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4.4倍、女性で2.8倍肺がんにかかりやすく、受動喫煙も肺がんのリスクを約2～3割高めるといわれます。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 63.3%	がん全体	50.8% ● 2人に1人
● 9.7%	肺がん	● 4.9%
8.9%	胃がん	4.3%
10人に1人 ● 10.0%	大腸がん	8.1%
—	子宮がん	3.6%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2021年データに基づく)

生涯累積死亡リスク

一生のうちにがんで死亡するリスク

肺がんの死亡リスクは、右表では男性がトップ、女性が2位です。早期には自覚症状がほとんどなく、気づかないまま進行することが多いため、死亡リスクが高くなっています。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
● 5.9%	肺がん	● 2.4%
3.1%	大腸がん	2.7%
17人に1人 ● 2.8%	胃がん	1.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2023年データに基づく)

ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

肺がんは早期発見が難しく、進行が速い、転移しやすいなどの理由もあって、10年生存率は他のがんに比べるとかなり低いです。また、女性に比べ、男性の生存率がとても低くなっています。これは喫煙との関連などが指摘されています。

病期(ステージ)	10年生存率(男性)	10年生存率(女性)
肺がん全体	23.2%	45.6%
ステージⅠ	● 52.7%	● 79.9%
ステージⅡ	27.8%	41.5%
ステージⅢ	13.0%	21.4%
ステージⅣ	● 2.0%	● 3.9%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」(2012年)

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

検 診

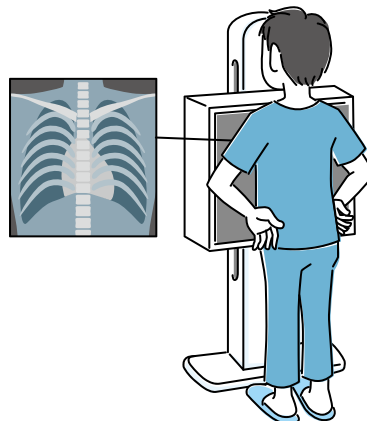
肺がん検診は以下の2段階

①胸部X線検査

胸部全体のX線撮影を行い、肺や気管支などの呼吸器、心臓などの病変を調べる検査です。

胸部X線診断装置のフィルム部分に胸部を押しあて、大きく息を吸い込んで止めた状態で、背後からX線を照射して撮影します。

肺の中に映し出された陰影の様子から、肺がんや肺炎、肺結核などの病変を見つけることができます。



②胸部CT検査



胸部X線検査で肺がんが疑われる病変が見つかった場合、精密検査として行われます。

CT装置の寝台に仰向けに寝た状態で、体の周囲を360度回転しながらX線を照射して、体をスライスするように胸部全体の断層画像を撮影し、コンピュータで解析します。

一方向からX線を照射して撮影する胸部X線検査では映らなかった、小さな病変や早期の肺がんの発見に有効です。

肺がんはできるだけ早期に発見することが
その後の治療に影響します。
そのために欠かせないのは、何といても**検診**です！

肺がん検診は
40歳から1年に一度、
定期的な受診がすすめられます！



最大の要因は喫煙だが、非喫煙者も肺がんになる

肺がんは気管支や肺胞（肺内部にあるブドウ状の組織）の細胞が何らかの原因でがん化したもので、50歳ごろから増えます*。最大の要因は喫煙で、開始年齢が若く、喫煙量が多いほど発症リスクが高くなります。しかし近年は受動喫煙や遺伝などの影響もあり、非喫煙者にも肺がんが増えています。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

リスク要因

- たばこを吸う
- 受動喫煙の機会が多い
- 仕事で有害化学物質や大気汚染にさらされている
- 肺がんになった血縁者がいる

カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は
こちらから

<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

- サバ缶(水煮).....1缶(180g)
- 春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
- A ケチャップ.....大さじ3
- カレー粉.....小さじ1と1/2
- みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
- ご飯.....150g

トッピング
レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの
アイデア

- ✔ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✔ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 塩分
16kcal 0.3g



材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

A 酢、水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ

作り方

1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。

2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に
ピッタリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!



酸味の千カラ

✓酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大きじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。



丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)
水 …… 300ml
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング

パセリ お好み量

作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



食べすぎを防ぐ工夫

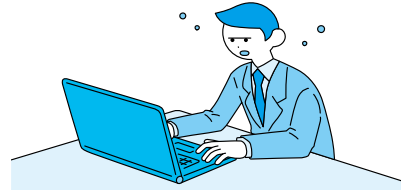
✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

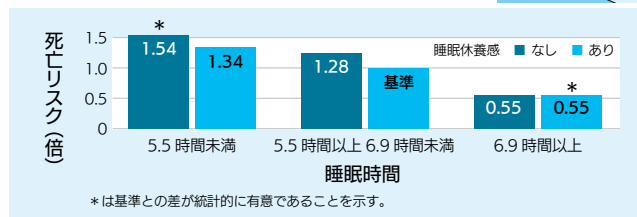
こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- 日中眠くなる
- 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、アメリカの調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40~64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります！

「痛みが治まった」は危険信号！

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。

今年も…
猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2025年も非常に厳しい暑さが長期間に渡って続き、**熱中症**とその疑いによる搬送者（5月から9月）は、2008年の調査開始以来初めて10万人を超えました。地球温暖化が進めば、極端な高温になる頻度が増えることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。また、都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月22日ごろまで、前日14時ごろに発表）されています。



4月22日
から
運用開始!

環境省
熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



HEALTH INFORMATION



みんなで知ろう
女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう!

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

月経困難症・月経前症候群 (PMS)

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思いませんか? こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ✓ **日常生活に支障をきたす場合** …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓ **市販薬が効かない、効果が不十分** …… 市販の鎮痛剤や PMS 対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓ **症状が悪化してきている** …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMS の精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など) が強くなってきている、など。



月経困難症とは?

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能的月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

機能的 器質性



鎮痛剤
低用量ピル
漢方薬の
服用など



原因となる
病気の
治療を!

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



月経前症候群 (PMS) とは?

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3~10日間くらい続きます。





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

モデル・指導・京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。



2

じゃわじゃわ

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

30秒間キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



2

PUSH!

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

3

息を吐きながら

4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

1~3を3回繰り返して、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も1~4を同様にを行います。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>



首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1

力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



2

こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。



肩はリラックス

3

息を吐いて脱力しましょう。



4

1~3を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も1~4を同様にを行います。



スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

